

Meditazione con R.A. sulla ACCETTAZIONE

(Archivio Assagioli - Firenze)

15 agosto 1972

Momento di silenzio

Questa sera faremo una meditazione, o piuttosto un esercizio meditativo, che ci servirà a equilibrare ogni sovrastimolazione che possiate aver ricevuto, prodotta dalla lettura sulla volontà forte. D'altro canto, questo esercizio è connesso con la volontà, e in un certo senso può considerarsi come un esercizio di volontà. Seguirà lo stesso schema di quello sulla serenità, ed è strettamente connesso a quello. L'atteggiamento e la qualità da evocare sono l'accettazione.

È bene rendersi conto che l'accettazione è la condizione di base o il punto di partenza per l'utilizzo di molte altre tecniche psicosintetiche. Finché ci risentiamo, criticiamo, condanniamo, respingiamo o rifiutiamo qualcosa, sia in noi stessi che nelle circostanze esterne, non possiamo procedere a fare il lavoro necessario per cambiare la condizione stessa. La strada è bloccata! Ricordiamoci della risposta data da Emerson. Uno dei membri del gruppo di Trascendentalisti riuniti intorno a lui, andò da lui eccitata e disse: "Signor Emerson, io accetto l'Universo". Lui la guardò per un attimo e rispose: "Farà meglio a farlo".

Ebbene, questa risposta data in forma umoristica e concisa, esprime una profonda verità. Si potrebbe dire che una delle principali cause di tutti i problemi, individuali e sociali, sia proprio la non-accettazione. Rendiamoci conto del vero significato dell'accettazione. L'accettazione non è acquiescenza passiva, o una triste sottomissione. Essa è, innanzitutto, il riconoscimento realistico di una condizione esistente di fatto, senza reazioni emotive, senza giudicare, senza dispiacerci per essa, e senza cercare di valutare le possibili azioni per cambiarla. Essa include l'eliminazione di ogni criticismo, di senso di inferiorità e di autocritica, di senso di colpa e così via.

Invece di tutto ciò, accettarsi per come si è in quel momento; e poi naturalmente intervenire, ma prima accettarlo. Ogni scusa o amara autocritica rappresentano un ostacolo, e lo stesso se è nei confronti degli altri. Uno dei problemi nella psicosintesi della coppia è che non accettiamo l'altro così com'è, e questo crea un muro e uno scambio di risentimenti e ostilità, e via di seguito. E lo stesso per ogni condizione esistente nel mondo e nell'universo. Ricordate sempre il dato di fatto fondamentale secondo cui noi ci troviamo in un universo imperfetto, in un pianeta imperfetto, in un'umanità imperfetta, compresi noi stessi. Se così non fosse, non potrebbe esserci crescita, né evoluzione. Questo sembra del tutto semplice, del tutto razionale, e penso che tutti noi lo accettiamo. Ma non ci comportiamo di conseguenza! Si tratta quindi di riconoscerlo e di esservi coerenti. In un certo senso noi siamo qui proprio per cambiare la situazione. Ma non possiamo cambiarla contrapponendoci ad essa. Quindi un'accettazione sincera – ma ciò significa volontà-di-accettare. Spontaneamente, non accettiamo. Quindi, quello che dovremmo visualizzare, quello a cui dovremmo tendere, è di arrivare a volere

l'accettazione, o appunto alla volontà-di-accettare. Così questo è un aspetto della volontà che generalmente non è riconosciuto, ma si tratta di un atto di volontà. E ci vuole molta volontà per accettare se stessi.

Questa era un'introduzione al fondamento logico dello scopo di questo esercizio. Adesso facciamolo!

Usiamo lo stesso schema dell'esercizio sulla serenità (Vedi *Psicosintesi*, pag. 223), ma dovrei meglio dire che questo è un'integrazione di quello. Essi sono strettamente collegati, perché l'accettazione dà serenità e la serenità aiuta ad accettare. Pertanto possono essere svolti alternatamente, e ricordatevi di tener presente il loro collegamento. Sono in effetti due parti di un unico esercizio.

a. Assumiamo un atteggiamento fisico di accettazione. C'è un atteggiamento fisico di accettazione. Significa rilassamento, eliminazione di ogni tensione nervosa, permettersi di respirare con calma e di atteggiare il volto al sorriso. È un'accettazione voluta. Possiamo farla con un sorriso. Si potrebbe dire che un sorriso è un'arma potente. Può rompere il ghiaccio. E non c'è bisogno che lo spieghi.

b. Dopo questa preparazione, pensiamo all'accettazione. Proprio secondo quanto ho appena detto. Rendiamoci conto del suo valore e del suo uso, apprezziamo l'accettazione, desideriamola, vogliamola. (L'apprezzamento è un mezzo efficacissimo per evocare e far crescere le cose in noi e negli altri. Penso che si potrebbe fare un esercizio simile anche per l'apprezzamento. Vi suggerirei di farlo come terzo esercizio. Serenità – Accettazione – Apprezzamento).

c. Adesso evochiamo l'accettazione direttamente, cercando di sentirla con l'aiuto della ripetizione della parola.

d. Dopo di ciò, immaginiamoci in circostanze che tenderebbero a renderci non-accettanti, critici, oppositivi, combattivi o irritati. Immaginiamo una situazione in cui qualcuno ci dà sui nervi, per così dire, o in una situazione molto sgradevole che giustificherebbe il criticismo (o almeno che noi pensiamo lo giustificherebbe), e in ogni altra condizione avversa. Assumiamo un atteggiamento di accettazione. Questo si collega con la tecnica dell'indifferenza, di non dar peso a nessuna opinione critica o giudizio su di noi.

Inoltre, un grande aiuto per l'accettazione è quello di considerare un ostacolo, un cosiddetto nemico, come il materiale grezzo che possiamo modellare e plasmare, con cui dar forma a qualcosa di positivo, costruttivo e meraviglioso. E c'è un'altra immagine che lo rappresenta chiaramente – quella di uno scultore di fronte a un ammasso di argilla, che non critica l'argilla per non essere una statua! Egli è semplicemente felice di avere l'argilla che gli dà l'opportunità di modellarla in una statua. Ma è suo compito e sua gioia modellare l'argilla nella statua.

Allo stesso modo noi possiamo modellare qualsiasi cosa in noi, intorno a noi, usarla come materiale grezzo a disposizione. La parola trasformazione significa proprio questo; trasmutare l'argilla in una statua, trasformare una situazione disarmonica in una armoniosa. Ha

innumerevoli applicazioni alle quali possiamo pensare nel nostro esercizio, e anche in qualsiasi momento. È stato detto in molti modi che gli ostacoli sono opportunità. E nella forma più estrema in un testo buddhista: “Un nemico è utile quanto un Buddha”, perché un nemico è semplicemente un’occasione per sviluppare qualcosa che il Buddha non ci dà. Quindi il nostro atteggiamento è: “Che uso costruttivo posso fare di questa condizione apparentemente negativa o avversa in me, in altri, nel mondo?”. Ma questo lo si può fare solo sulla base di una sua previa accettazione. Adesso facciamolo.

[qui finisce il nastro]